సాక్షి
గుంటూరు

శనివారం । 24 । జూన్ । 2023



అసిస్టెంట్ కలెక్టర్లకు శిక్షణ

తాడేపల్లిరూరల్ : అసిస్టెంట్ కలెక్టర్లు తొమ్మిది మందికి విపత్తుల నిర్వహణపై శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని స్థానిక రాష్ట్ర విపత్తుల కార్యాలయంలో శుక్రవారం నిర్వహించారు.



ఖైదీలకు వైద్య పరీక్షలు

గుంటూరు లీగల్: సుభిక్ష, రాష్ట్ర ఎయిడ్స్ కంట్రోల్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో వైద్య బృందం శుక్రవారం గుంటూరు జిల్లా జైలులోని ఖైదీలకు పరీక్షలు చేసింది. రక్త నమూనాలు సేకరించింది.

పెదకోనేరులో గణేశ్ విగ్రహం



మంగళగిరి: శ్రీలక్ష్మీ నృసింహస్వామి పెద కోనేరు పూడికతీసే క్రమంలో శుక్రవారం వినాయకుని విగ్రహం బయట పడింది. ఎమ్మెల్యే ఆళ్ల రామకృష్ణారెడ్డి (ఆర్కే) వినాయక విగ్రహాన్ని పరిశీలించి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు.

న్యూస్‌రీల్

సివిల్ ర్యాంకర్‌కు సీఎం వైఎస్ జగన్ అభినందనలు



మార్టూరు: ఇటీవల విడుదలైన సివిల్స్ ఫలితాల్లో రాష్ట్రస్థాయిలో 311వ ర్యాంకు సాధించిన మార్టూరుకు చెందిన వీరగంధం లక్ష్మీసుజిత ను శుక్రవారం సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డి అభినందించారు. సివిల్స్ ఫలితాల్లో రాష్ట్రంలో మెరుగైన ఫలితాలు సాధించిన ఉత్తమ ర్యాంకర్లను తాడేపల్లిలోని సీఎం క్యాంపు కార్యాలయంలో అభినందించారు. ఆమె వెంట తల్లిదండ్రులు మార్టూరు శ్రీనివాస విద్యాసంస్థల అధినేత వీరగంధం శ్రీనివాస రావు, భవానీ ఉన్నారు.

377 మంది ఉపాధ్యాయులకు పోస్టింగ్స్



గుంటూరు ఎడ్యుకేషన్: ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లా వ్యాప్తంగా 377 మంది ఉపాధ్యాయులు పోస్టింగ్స్ పొందారు. 1998, 2008 డీఎస్సీ క్వాలిఫైడ్ అభ్యర్థులను ప్రభుత్వం ఇటీవల మినిమం టైం స్కేల్ (ఎంటీఎస్) పద్ధతిపై ఉపాధ్యాయులుగా నియమించిన విషయం తెలిసిందే. తాజాగా వారికి ఉపాధ్యాయుల కొరత ఉన్న పాఠశాలల్లో పోస్టింగ్స్ ఇచ్చారు. శుక్రవారం పాత బస్టాండ్ సెంటర్లోని జిల్లా పరీక్ష భవన్‌లో డీఈఓ పి.శైలజ పర్యవేక్షణలో కౌన్సెలింగ్ జరిగింది. 227 మంది 98 డీఎస్సీ, 150 మంది 2008 డీఎస్సీ అభ్యర్థులకు పాఠశాలలను కేటాయించారు.

యార్డులో 30,012 బస్తాల మిర్చి విక్రయం



కొరిటెపాడు(గుంటూరు): గుంటూరు మార్కెట్ యార్డుకు శుక్రవారం 26,331 మిర్చి బస్తాలు రాగా, గత నిల్వలతో కలిపి ఈ-నామ్ విధానం ద్వారా 30,012 బస్తాల అమ్మకాలు జరిగాయి.

- నాన్ ఏసీ కామన్ రకం 334, నంబర్-5, 273, 341, 4884, సూపర్-10 రకాల మిర్చి సగటు ధర రూ.9,500 నుంచి రూ.24 వేలు పలికింది.
- నాన్ ఏసీ ప్రత్యేక రకం తేజ, బాడిగ, దేవనూరు డీలక్స్ రకాల మిర్చి సగటు ధర రూ.9 వేలు నుంచి రూ.25 వేలు పలికింది.
- ఏసీ కామన్ రకం మిర్చి క్వింటాలుకు రూ.16,500 నుంచి 22 వేలు ధర లభించింది.
- ఏసీ ప్రత్యేక రకాల మిర్చికి రూ. 11,500 నుంచి రూ. 24,500 వరకు ధర పలికింది.
- తాలు రకం మిర్చికి రూ.6 వేలు నుంచి రూ.14 వేలు ధర లభించింది. అమ్మకాలు ముగిసే సమయానికి యార్డులో ఇంకా 12,358 బస్తాలు మిర్చి నిల్వ ఉన్నట్లు యార్డు ఉన్నత శ్రేణి కార్యదర్శి ఐ.వెంకటేశ్వరరెడ్డి తెలిపారు.

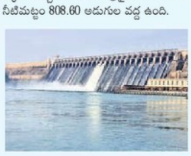
నిమ్మకాయల ధరలు



తెనాలిటౌన్: గుంటూరు జిల్లా తెనాలి మార్కెట్ యార్డులో శుక్రవారం క్వింటా నిమ్మకాయల కనిష్ఠ ధర రూ.900, గరిష్ఠ ధర రూ.2,000, మోడల్ ధర రూ.1,400 వరకు పలికింది.

సాగర్ నీటిమట్టం

విజయపురిసౌత్: నాగార్జున సాగర్ జలాశయ నీటిమట్టం శుక్రవారం 520.00 అడుగుల వద్ద ఉంది. జలాశయం నుంచి ఎస్ఎల్‌బీసీకి 900 క్యూసెక్కులు విడుదలవుతోంది. శ్రీశైలం జలాశయం నుంచి సాగర్‌కు 900 క్యూసెక్కులు వచ్చి చేరుతోంది. శ్రీశైలం జలాశయం నీటిమట్టం 808.60 అడుగుల వద్ద ఉంది.



ఆగర్భ ఆరోగ్య శ్రీమంతులు

- గర్భిణులకు ఉచితంగా టిఫా స్కాన్
- పుట్టబోయే బిడ్డ ఆరోగ్య నిర్ధారణకు ఉచిత పరీక్షలు
- ఆరోగ్యశ్రీద్వారా చేయిస్తున్న ప్రభుత్వం
- స్కానింగ్ సెంటర్లతో ఒప్పందం



టిఫా స్కానింగ్ చేయించుకునేందుకు వచ్చిన గర్భిణితో మాట్లాడుతున్న మంత్రి విడదల రజిని (ఫైల్)

గుంటూరు మెడికల్: పుట్టబోయే ప్రతి బిడ్డ ఆరోగ్యంపైనా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టిసారించింది. గర్భస్థ శిశువు ఇన్‌ఫెక్షన్ల బారిన పడినా, అవయవ లోపంతో ఉన్నా పసిగట్టే టిఫా, అల్ట్రా సౌండ్ స్కానింగ్ సౌకర్యాలను ఉచితంగా అందుబాటులోకి తెచ్చింది. దీని కోసం వైఎస్సార్ ఆరోగ్యశ్రీని వర్తింపజేసింది. ఈనెల 9న రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి విడదల రజిని గుంటూరులో స్కానింగ్ సేవలను ప్రారంభించారు.

అవయవ లోపాల నివారణే లక్ష్యం

గుంటూరు జీజీహెచ్‌లో అత్యధిక సంఖ్యలో కాన్పులు జరుగుతున్నాయి. ఇక్కడ జన్మించే శిశువుల్లో ప్రతినెలా ఓ పది మంది వివిధ రకాల అవయవ లోపాలతో జన్మిస్తున్నారు. ఇలాంటి జననాలను ముందస్తుగా నిరోధించేందుకే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా టిఫా స్కాన్, మరో రెండు రకాల స్కానింగ్‌లను డాక్టర్ వైఎస్సార్ ఆరోగ్యశ్రీ పథకం ద్వారా ఉచితంగా చేయిస్తోంది.

టిఫా స్కాన్ ఉపయోగాలు

గర్భస్థ శిశువు ఆరోగ్య పరిస్థితి తెలుసుకోలేక పోవడం వల్ల శిశువులు మానసిక వికలాంగులుగా, అనారోగ్యంతోనూ పుట్టే ఆస్కారం ఉంది. కొందరు బరువు తక్కువగా పుడుతున్నారు. దీని వల్ల శిశువుల తల్లిదండ్రులు జీవితాంతం వారిని చూస్తూ మనోవేదనకు గురవుతున్నారు. గర్భంలోని పసికందుల ఆరోగ్య స్థితిని ముందుగానే తెలుసుకుని తగు చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా పుట్టే పిల్లలు ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటారు. అందుకే ప్రభుత్వం గర్భంలోని బిడ్డ పెరుగుదలను, గుండె పనితీరును తెలుసుకునేందుకు టిఫా స్కాన్ సేవలను అందుబాటులోకి తెచ్చింది. మెదడు, వెన్నెముక, ఛాతి, చర్మం, ఇతర అవయవాల పెరుగుదలను, ముఖం, ముఖ్యంగా గ్రహణమొర్రి సమస్యలను ముందస్తుగా గుర్తించడానికి ఈ స్కాన్ ఉపయోగపడుతోంది. గర్భిణి 18 నుంచి 22 వారాల గర్భస్థ సమయంలో టిఫా స్కాన్ చేయించుకోవాలి. టిఫా స్కాన్‌తోపాటు రెండుసార్లు అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ పరీక్షలూ ప్రభుత్వం ఉచితంగా వైఎస్సార్ ఆరోగ్యశ్రీ పథకం ద్వారా చేయిస్తోంది.

జిల్లాలో 11 హాస్పటళ్లలో..

జిల్లాలో డాక్టర్ వైఎస్సార్ ఆరోగ్యశ్రీ పథకం ద్వారా గుంటూరు జీజీహెచ్, తెనాలి జిల్లా ఆస్పత్రి, మంగళగిరి ఎయిమ్స్‌తోపాటు ఎనిమిది ప్రైవేటు ఆరోగ్యశ్రీ నెట్‌వర్క్ హాస్పిటళ్లలో టిఫా స్కాన్ సౌకర్యం అందుబాటులో ఉంది. ఆయా ఆస్పత్రుల్లో పనిచేస్తున్న వైద్యులు, వైద్య సిబ్బందికి ఏవిధంగా గర్భిణుల సమస్యలను గుర్తించి ఎక్కడకు స్కానింగ్ కోసం రిఫర్ చేయాలనే విషయాలపై శిక్షణ ఇచ్చారు. మరికొన్ని స్కానింగ్ సెంటర్లతో నేరుగా ఒప్పందం చేసుకునేలా గ్రామీణ ఆరోగ్య కేంద్రాల వైద్య అధికారులకు ప్రభుత్వం అనుమతులు జారీచేసింది.

గర్భిణులకు వరం



రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గర్భిణులకు ఉచితంగా టిఫా స్కాన్ చేయించాలని నిర్ణయం తీసుకోవడం చాలా మంచిది. తల్లీబిడ్డ సంక్షేమమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం పనిచేస్తోంది. టిఫా స్కాన్‌తో గర్భంలో ఉన్న బిడ్డ ఎలా ఉన్నదీ తెలుసుకోవచ్చు. ఏమైనా లోపాలు ఉంటే చికిత్స తీసుకోవచ్చు.

– డాక్టర్ అమర్తలూరి శ్రావణ్‌బాబు, డీఎంహెచ్‌ఓ, గుంటూరు.

రేపటి ఆరోగ్యవంత సమాజం కోసం..



గుంటూరు జీజీహెచ్‌లో ప్రతినెలా 5 నుంచి పది మంది గర్భిణులు వివిధ అవయవలోపాలు గల శిశువులకు జన్మనిస్తున్నారు. ఈ జననాలను నియంత్రించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం టిఫా, అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ సేవలను ఆరోగ్యశ్రీ ద్వారా ప్రవేశపెట్టడం చాలా ప్రయోజనకరం. రేపటి ఆరోగ్యవంత సమాజమే లక్ష్యంగా సర్కారు ముందుకు సాగుతోంది.

– డాక్టర్ పోతరాజు జయంతి, గైనకాలజి విభాగాధిపతి, గుంటూరు జీజీహెచ్

విద్య, వైద్యానికి అధిక ప్రాధాన్యం



జెడ్పీ స్థాయీ సంఘ సమావేశాన్ని నిర్వహిస్తున్న చైర్‌పర్సన్ హెనీ క్రిస్టినా

- పాఠశాలల్లో క్షేత్రస్థాయి ఖాళీలను భర్తీ చేసేలా చర్యలు
- జెడ్పీస్థాయీ సంఘ సమావేశంలో చైర్‌పర్సన్ హెనీ క్రిస్టినా

గుంటూరు ఎడ్యుకేషన్: ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి రాష్ట్రంలో విద్య, వైద్య రంగాలకు అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇచ్చి, విప్లవాత్మక మార్పులకు శ్రీకారం చుట్టారని జెడ్పీ చైర్‌పర్సన్ కత్తెర హెనీ క్రిస్టినా పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం జెడ్పీ కార్యాలయంలో ఏడు స్థాయీ సంఘ సమావేశాలు భేటీ అయ్యాయి. జెడ్పీ చైర్‌పర్సన్ చాంబర్లో 1, 2, 4, 7వ స్థాయి సంఘ సమావేశాలకు హెనీ క్రిస్టినా అధ్యక్షతన వహించారు. గ్రామీణాభివృద్ధి, విద్య, వైద్యంపై జరిగిన చర్చలో ఆమె మాట్లాడుతూ మారుమూల గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని ప్రజల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు సీఎం వైఎస్ జగన్ ప్రవేశపెట్టిన ఫ్యామిలీ డాక్టర్ విధానం ఎంతో గొప్పదని చెప్పారు. అలాగే ప్రభుత్వ పాఠశాలలు సకల వసతులతో తీర్చిదిద్దడం ద్వారా పెద్ద సంఖ్యలో విద్యార్థులతో కళకళలాడుతున్నాయని కొనియాడారు. అనంతరం ఫిరంగిపురం జెడ్పీటీసీ దాసరి కత్తిరేనమ్మ మాట్లాడుతూ తమ ప్రాంతంలో అప్రకటిత విద్యుత్ కోతలు అమలవుతున్నాయని, ఇప్పటి వరకు గుంటూరు సబ్‌స్టేషన్ నుంచి జరుగుతున్న సరఫరాను నరసరావుపేటకు మార్చడంతో ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయని సమావేశం దృష్టికి తెచ్చారు. కాకుమాను జెడ్పీటీసీ గుల్జార్‌బేగం కూడా విద్యుత్ కోతలపై మాట్లాడారు. జోక్యం చేసుకున్న హెనీ క్రిస్టినా మాట్లాడుతూ తమకూ విద్యుత్‌కోతల ప్రభావం ఉందని వివరించారు.

పల్నాడులో ఉపాధ్యాయుల కొరత

విద్య, వైద్యంపై జరిగిన చర్చలో ఎమ్మెల్సీ కేఎస్ లక్ష్మణరావు మాట్లాడుతూ పల్నాడు జిల్లాలోని మారుమూల మండలాల్లో ఉపాధ్యాయుల కొరత ఉందని వివరించారు. ఎంఈవో-2 పోస్టులను హెచ్ఎంలతో భర్తీ చేయడంతో హెచ్ఎం పోస్టులు ఖాళీగా మారాయని, వాటినీ దిగువ శ్రేణి టీచర్లతో భర్తీ చేసేలా చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు.

అభివృద్ధి పనులకు ఆమోదం

ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లాలో 23 శాతం జెడ్పీ సాధారణ నిధులతో రోడ్లు, కాలువలు, తాగునీటి పథకాలకు సంబంధించిన 45 పనులను రూ.1.65కోట్లతో చేపట్టేందుకు హెనీ క్రిస్టినా ఆమోదించారు. ఆరు శాతం ఎస్టీ పద్దు నుంచి యడ్లపాడు మండలం సొలస గ్రామంలో రూ.10 లక్షలతో కల్వర్టు, రెంటచింతల మండలం పాలువాయిలో రూ.ఎనిమిది లక్షలతో కమ్యూనిటీ హాల్ నిర్మాణం చేపట్టనున్నారు. రొంపిచర్ల మండలం సంతగుడిపాడులోని ఎస్టీ శ్మశానవాటిక పునరుద్ధరణకు రూ. ఐదు లక్షలు కేటాయించారు. మంగళగిరి మండలం పెదవడ్లపూడిలోని డాక్టర్ డి.రామానాయుడు ఇండోర్ స్టేడియంలో ప్రహరీ నిర్మాణానికి రూ.ఐదు లక్షలు మంజూరు చేశారు. గుంటూరు రూరల్ లాలుపురంలోని ఎస్సీ కాలనీలో కమ్యూనిటీ హాల్ ప్రహరీ నిర్మాణానికి రూ.6.50 లక్షలు మంజూరు చేశారు. నాదెండ్ల, రొంపిచర్ల, దుగ్గిరాల మండలాల్లో రూ.21.74 లక్షలతో సీసీ రోడ్లు, కాలువలు, నూజెండ్ల, నిజంపట్నం, దుగ్గిరాల మండలాల్లో రూ.18 లక్షలతో ఓపెన్ డ్రెయిన్లు, సీసీ డ్రెయిన్ల నిర్మాణాల పనులకు ఆమోదం తెలిపారు.



సమావేశంలో పాల్గొన్న ప్రజాప్రతినిధులు, సోషల్ మీడియా సభ్యులు



అంతరచిత్రం మాట్లాడుతున్న సజ్జల భార్గవ్

టార్గెట్ 175

- లక్ష్య సాధనలో సోషల్ మీడియాది కీలకపాత్ర
- సభ్యులంతా సైనికుల్లా పనిచేయాలి
- వైఎస్సార్ సీపీ మీడియా, సోషల్ మీడియా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు సజ్జల భార్గవ్

పట్నంబజారు(గుంటూరు ఈస్ట్): ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి చెప్పిన వై నాట్ 175 సాధన దిశగా రాబోయే ఎన్నికల్లో సోషల్ మీడియా సభ్యులు కీలకపాత్ర పోషించాలని వైఎస్సార్ సీపీ మీడియా, సోషల్ మీడియా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు సజ్జల భార్గవ్ కోరారు. గుంటూరు జిల్లా సోషల్ మీడియా విభాగ సమావేశం శుక్రవారం పొన్నూరు రోడ్డులోని ఏఆర్ ఫంక్షన్ హాలులో జరిగింది. సజ్జల భార్గవ్ మాట్లాడుతూ భవిష్యత్తు కోసం, ప్రజా సంక్షేమం కోసం వైఎస్సార్ సీపీని తిరిగి అధికారంలోకి తీసుకురావాలన్నారు. విద్య, వైద్యం, మహిళా సాధికారిత, పెట్టుబడులు, పరిశ్రమలు, ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలతోపాటు అన్ని వ్యవస్థలూ అభివృద్ధి చెందేలా సీఎం జగన్ పాటుపడుతున్నారన్నారు. ప్యాకేజ్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ పార్టీ జనసేన కేవలం చంద్రబాబు కోసమే పనిచేస్తోందన్నారు. తాజాగా బీజేపీ నేతలూ ప్రభుత్వంపై అసత్య ప్రచారాలకు తెరతీశారని, తోడేళ్ల మాదిరిగా గుంపుగా వచ్చే దుష్టచతుష్టయాన్ని అడ్డుకోవాలని పేర్కొన్నారు. వైఎస్సార్ సీపీకి సోషల్ మీడియా వారియర్స్ వెన్నెముకలని అభివర్ణించారు. వైఎస్సార్ సీపీ సోషల్ మీడియా సత్తా తిరుగు లేనిదని ప్రశంసించారు. పార్టీ కోసం కష్టపడి పనిచేస్తున్న సోషల్ మీడియా సభ్యులకు త్వరలో గుర్తింపు కార్డులు, ఇన్సూరెన్స్ సౌకర్యం కల్పిస్తున్నట్లు తెలిపారు. యాక్టివ్‌గా పనిచేసిన 20 మంది సభ్యులను ప్రతినెలా గుర్తించి ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డితో గంటసేపు ముఖాముఖీ అవకాశం కల్పించనున్నట్లు ప్రకటించారు.

సైన్యంలా చురుగ్గా..

ఎమ్మెల్సీ, వైఎస్సార్ సీపీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి లేళ్ల అప్పిరెడ్డి మాట్లాడుతూ 2024 ఎన్నికల్లో పేదలు, పెత్తందారుల మధ్య జరిగే పోరాటంలో సోషల్ మీడియా సైన్యం చురుకైన పాత్ర పోషించి ప్రతిపక్షాలను తిప్పికొట్టాలన్నారు. ఎమ్మెల్సీ, వైఎస్సార్ సీపీ గుంటూరు- కృష్ణా జిల్లాల కో-ఆర్డినేటర్ మర్రి రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ పార్టీ కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి మరింత విస్తృతంగా తీసుకెళ్లాలన్నారు. పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు డొక్కా మాణిక్య వరప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వంపై ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న నీచరాజకీయాలను నిలువరించాలని సూచించారు. గుంటూరు తూర్పు ఎమ్మెల్యే షేక్ మొహమ్మద్ ముస్తఫా మాట్లాడుతూ వైఎస్సార్ సీపీకి సోషల్ మీడియా గుండెలాంటిదన్నారు. పొన్నూరు ఎమ్మెల్యే కిలారి వెంకట రోశయ్య మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం చేస్తున్న ప్రతి మంచి కార్యక్రమాన్నీ ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలన్నారు. తెనాలి ఎమ్మెల్యే అన్నాబత్తుని శివ కుమార్ మాట్లాడుతూ అలుపెరగని పోరాటం పార్టీ కోసం చేస్తున్న సోషల్ మీడియా సభ్యులు అభినందనీయులని చెప్పారు. గుంటూరు మేయర్ కావటి నాగ మనోహర్‌నాయుడు మాట్లాడుతూ సోషల్ మీడియా సభ్యులకు వైఎస్సార్ సీపీలో ఉజ్వల భవిష్యత్తు ఉందన్నారు. అనంతరం డెప్యూటీ మేయర్లు వనమా బాలవజ్రబాబు, షేక్ సజీల మాట్లాడారు. కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్ సీపీ నేతలు షేక్ నూరిఫాతిమా, భీమనాథం భరత్‌రెడ్డి, పానుగంటి చైతన్య, సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ వెంకట్రామిరెడ్డి, పార్టీ అనుబంధ విభాగాల అధ్యక్షులు, పలు కార్పొరేషన్ల డైరెక్టర్లు, కార్పొరేటర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తాగునీటి సరఫరాపై వాడివేడి చర్చ



మేయర్ కావటి మనోహర్



సమావేశంలో వాగ్వివాదానికి దిగిన అధికార, ప్రతిపక్ష కార్పొరేటర్లు

- కౌన్సిల్ సమావేశంలో అధికార, ప్రతిపక్ష కార్పొరేటర్ల వాగ్వివాదం
- గత ప్రభుత్వ తప్పిదాల వల్లే నీటి సమస్య
- వైఎస్సార్ సీపీ కార్పొరేటర్ ధ్వజం
- టీడీపీ కార్పొరేటర్ అనుచిత వ్యాఖ్యలు
- గాంధీపార్కు అభివృద్ధిపై సమాచారం లేదన్న ఎమ్మెల్యే ముస్తఫా
- అధికారులపై డెప్యూటీ మేయర్ డైమండ్‌బాబు ఆగ్రహం

సాక్షి ప్రతినిధి, గుంటూరు, నెహ్రూనగర్: గుంటూరు నగరంలో తాగునీటి సరఫరాపై కౌన్సిల్ సమావేశంలో వాడివేడి చర్చ సాగింది. మేయర్ మనోహర్ నాయుడు అధ్యక్షతన శుక్రవారం ఉదయం 10.50 గంటలకు గుంటూరు నగరపాలక సంస్థ కౌన్సిల్ సమావేశం ప్రారంభమైంది. 43 అంశాలపై చర్చ జరిగింది. తాగునీటి విషయంపై రచ్చ చేయాలనే ఉద్దేశంతో తెలుగుదేశం పార్టీ కార్పొరేటర్లు కౌన్సిల్ సమావేశానికి ముందే మున్సిపల్ కార్యాలయం ఎదుట ధర్నా చేయడం, మేయర్ కారును అడ్డుకోవడం వంటి చర్యలకు పాల్పడ్డారు. అనంతరం సమావేశంలోనూ రాద్ధాంతం చేశారు. ఇది అధికార, ప్రతిపక్ష కార్పొరేటర్ల మధ్య తీవ్ర స్థాయిలో వాగ్వాదంతోపాటు తోపులాటకు దారితీసింది. ఎమ్మెల్యేలు ముస్తఫా, మద్దాలి గిరి, ఎమ్మెల్సీ చంద్రగిరి ఏసురత్నం, డెప్యూటీ మేయర్ డైమండ్‌బాబు జోక్యంతో వివాదం సద్దుమణిగింది.

ఎమ్మెల్సీ ప్రశ్నతో చర్చ మొదలు

గుంటూరు పశ్చిమ నియోజకవర్గంలో గత నెలలో పూర్తి స్థాయిలో తాగునీటి సరఫరా జరగలేదని, శ్యామలనగర్‌లో ఉండే తన ఇంటిలో ఐదారు రోజులు మంచినీరు రాక మినరల్ వాటర్ కొనుక్కోవాల్సి వచ్చిందని ఎమ్మెల్సీ కేఎస్ లక్ష్మణరావు ప్రస్తావించడంతో అధికారులు స్పందించారు. విద్యుత్ కోతల వల్ల నీటి సరఫరాలో ఇబ్బంది తలెత్తిందని ఎస్ఈ భాస్కర్ సమాధానం ఇచ్చారు. ఎమ్మెల్యే మద్దాలిగిరి, ఎమ్మెల్సీ ఏసురత్నం కలగజేసుకుని విద్యుత్ కోతలకు ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని సూచించారు. గుంటూరు నగరానికి దాదాపు 135 ఎంఎల్‌డీ పైబడి నీరు కృష్ణానది నుంచి వస్తుందని, అది 15 లక్షల జనాభాకు సరిపోతుందని, గుంటూరులో ఉన్న 10 లక్షల జనాభాకు సరిపోకపోవడం సరికాదని పేర్కొన్నారు. రాబోయే 50 ఏళ్లకు నగరంలో తాగునీటికి ఇబ్బంది లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఏసురత్నం సూచించారు. బీఆర్ స్టేడియం వద్ద వాటర్ ట్యాంకు శిథిలావస్థలో ఉందని దాని స్థానంలో వేరేది నిర్మించాలని ప్రతిపాదనలు చేసినా ఫలితం లేదని ఎమ్మెల్యే ముస్తఫా ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఎన్నినెలల్లో ట్యాంకును పూర్తిచేస్తారో చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. దీనికి ఎస్ఈ స్పందిస్తూ 18 నెలల్లో పూర్తి చేస్తామని పేర్కొన్నారు.

వ్యక్తిగత దూషణలతో తోపులాట

గత ప్రభుత్వంలో చేసిన తప్పిదాల వల్లే తాగునీటి సమస్య తలెత్తిందని కార్పొరేటర్ సంకూరి శ్రీను ప్రస్తావించారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో వాటర్ పైపులైన్ల పేరుతో రూ.కోట్లు దండుకున్నారని, వాటిని ఎవరు వేయించారో చెప్పాలని ప్రశ్నించారు. దీనికి కార్పొరేటర్ వేములపల్లి శ్రీరాంప్రసాద్ 'నీ అయ్య వేయించాడు' అంటూ వ్యక్తిగత దూషణకు దిగడంతో సభలో ఇద్దరి మధ్య తోపులాటకు దారితీసింది. రెండు పక్షాల కార్పొరేటర్ల మధ్య వాగ్వాదం జరిగింది.

మాటల్లో కాదు.. కార్యాచరణ ఉండాలని ఎమ్మెల్యే హితవు పలికారు.

- నల్లపాడు, వెంగళాయపాలెంలో ఉన్న చెరువుల ద్వారా వేసవిలో కొంత మేర తాగునీటి సరఫరాకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చని కార్పొరేటర్ అచ్చాల వెంకటరెడ్డి సూచించారు. కరెంట్‌తో పనిలేకుండా గ్రావిటీ ద్వారా నీరు సరఫరా చేయవచ్చని చెప్పారు. ఎమ్మెల్యే గిరి మాట్లాడుతూ చెరువులను వినియోగంలోకి తీసుకురావడానికి చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు.
- శనివారం ఉదయం కూడా కౌన్సిల్ సమావేశం కానుంది.

అదనంగా రోజుకు 50 మిలియన్ లీటర్ల నీరు అవసరం

గుంటూరు నగరానికి అదనంగా రోజుకు మరో 50 మిలియన్ లీటర్ల నీరు కావాలి. గోరంట్ల ట్యాంకు నీటిని టిడ్కో ఇళ్లకు కేటాయిస్తే టూటౌన్‌లో నీటి ఎద్దడి తలెత్తుతుంది. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం కోసం రెండు ప్యాకేజీల ద్వారా రూ.123 కోట్ల ఏఐబీ నిధులు మంజూరయ్యాయి. దీనిలో రోజుకు 50 మిలియన్ లీటర్ల నీటి శుద్ధి ప్లాంట్ నిర్మాణం కూడా ఉంది. విద్యుత్ సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపుతాం. సంగం జాగర్లమూడి నుంచి తక్కెళ్లపాడు హెడ్ వాటర్ వర్క్స్‌కు నీరు తీసుకొచ్చేందుకు చర్యలు చేపడతాం. రిజర్వాయర్లకు ఎంత నీరు వస్తుందనేది తెలుసుకునేందుకు స్కాడా సిస్టం ఏర్పాటు చేయాల్సి ఉంది. దీనికి రూ.17 కోట్లు ఖర్చు అవుతుంది. కౌన్సిల్ ఆమోదంతో అందుబాటులోకి తీసుకొస్తాం. – నగర కమిషనర్ కీర్తి చేకూరి

ఎమ్మెల్యేకు తెలియకుండా పనులా

గుంటూరు తూర్పు నియోజకవర్గంలో రూ.4.35 కోట్లతో గాంధీ పార్కు అభివృద్ధి పనులు చేపట్టారు. దీనిపై తూర్పు ఎమ్మెల్యేకు ఎటువంటి సమాచారం లేదు. ఎమ్మెల్యేకు తెలియకుండా పనులు చేయడం సరికాదు. దీనిపై అధికారులు సమాధానం చెప్పాలి. గాంధీ పార్కు అభివృద్ధిపై శ్వేత పత్రం విడుదల చేయాలి.

– డైమండ్‌బాబు, డెప్యూటీ మేయర్

అడిగినా చేయడం లేదు

మానస సరోవరం అభివృద్ధి చేయాలని ఎన్నోసార్లు చెప్పాను. పట్టించుకోలేదు. నా నియోజకవర్గంలో నేను చెప్పకుండానే, నాకు తెలియకుండానే గాంధీ పార్కు పనులు చేపడుతున్నారు. చివరికి నాపై అవినీతి ఆరోపణలు చేస్తున్నారు. అవినీతి చేస్తే నాకున్న 45 ఎకరాల పొలం ఎందుకు అమ్ముకుంటాను. నియోజకవర్గంలో జరిగే పనులు తెలియవు. అంచనా వేసేటప్పుడు చెప్పరు. ఏ పనులు చేస్తున్నారో చెప్పరు. కానీ అవినీతి చేశానంటూ ఆరోపణలు రావడం బాధగా ఉంది.

– మొహమ్మద్ ముస్తఫా, ఎమ్మెల్యే, గుంటూరు తూర్పు

సమస్యల పరిష్కారానికి జగనన్న సురక్ష

కలెక్టర్ ఎం.వేణుగోపాల్‌రెడ్డి

గుంటూరు వెస్ట్: ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం చేస్తున్న కృషి వల్ల గ్రామస్థాయి నుంచి ఎన్నో క్లిష్ట సమస్యలు పరిష్కారమవుతున్నాయని కలెక్టర్ ఎం.వేణుగోపాల్‌రెడ్డి తెలిపారు. శుక్రవారం క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ప్రారంభించిన జగనన్న సురక్ష పథకం కార్యక్రమంలో కలెక్టరేట్ నుంచి కలెక్టర్‌తోపాటు జేసీ జి.రాజకుమారి, పొన్నూరు ఎమ్మెల్యే కిలారి రోశయ్య, గ్రంథాలయ సంస్థ రాష్ట్ర చైర్మన్ మందపాటి శేషగిరిరావు, కుమ్మరి, శాలివాహన కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మండేపూడి పురుషోత్తం, వృద్ధులు, వికలాంగుల కార్పొరేషన్ చైర్‌పర్సన్ ముంతాజ్ పఠాన్, అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ శివన్నారాయణ శర్మ హాజరయ్యారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ నాలుగేళ్ల నుంచి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న స్పందన, జగనన్నకు చెబుదాం, సచివాలయ వ్యవస్థ, వలంటీర్ల విధానాలతో ప్రభుత్వ పాలన గ్రామ స్థాయికి చేరుకుందన్నారు. అర్జీ పెట్టిన 48 గంటల్లోనే సుమారు 90 శాతానికి పైగా సమస్యలు పరిష్కరించగలుగుతున్నామని పేర్కొన్నారు. జగనన్న సురక్ష పథకం వచ్చేనెల 23 వరకు కొనసాగుతుందని తెలిపారు. అర్జీదారులు స్థానిక గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల్లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. సమావేశంలో డీఆర్వో చంద్రశేఖరరావు, ఆర్ అండ్ బి డైరెక్టర్ పిల్లి మేరి, సోషల్ వెల్ఫేర్ డైరెక్టర్ గనిక జాన్సీరాణి, టిడ్కో డైరెక్టర్ నాగేశ్వరి, జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ప్రత్యేక టాస్క్‌ఫోర్స్..

జగనన్న సురక్ష పథకం అమలుకు ప్రత్యేక టాస్క్‌ఫోర్స్‌లు ఏర్పాటు చేసామని కలెక్టర్ ఎం.వేణుగోపాల్ రెడ్డి తెలిపారు. శుక్రవారం కలెక్టరేట్‌లోని వీడియో కాన్ఫరెన్సులో నిర్వహించిన అధికారుల సమావేశంలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ కార్యక్రమం పటిష్టంగా అమలు చేసేందుకు ప్రతి నియోజకవర్గానికి ఒక ప్రత్యేకాధికారి ఉంటారని పేర్కొన్నారు. జూలై ఒకటి నుంచి వలంటీర్లు ఫీల్డ్‌లోకి వెళ్ళి ప్రజలకు అవసరమైన సేవలు నమోదు చేయాలని చెప్పారు. నమోదైన ప్రతి అర్జీ, ప్రతి సమస్య ఎంతో ముఖ్యమని వెల్లడించారు. ప్రతి సచివాలయం వద్ద విధిగా క్యాంపులు నిర్వహించి సమస్యలు స్వీకరించాలని కలెక్టర్ వివరించారు.

దేశాభివృద్ధిలో బ్యాంకర్లే కీలకం

గుంటూరు వెస్ట్: దేశాభివృద్ధిలో బ్యాంకర్లది కీలకపాత్రని కలెక్టర్ ఎం.వేణుగోపాల్ రెడ్డి తెలిపారు. కలెక్టరేట్‌లోని డీఆర్సీ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా స్థాయి బ్యాంకర్ల సమావేశం శుక్రవారం నిర్వహించారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ 2023-24కు సంబంధించి రుణాల లక్ష్యం రూ.26,316 కోట్లు పేర్కొన్నారు. దీనిలో వ్యవసాయానికి 43శాతం అంటే రూ.11,389 కోట్లు కేటాయించాలని నిర్ణయించినట్లు వివరించారు. రూ.7,424 కోట్లు ఖరీఫ్, రబీ పంట రుణాలకు, వ్యవసాయ మౌలిక సదుపాయాల కోసం రూ.200 కోట్లు, సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమల రంగానికి రూ.7800 కోట్లు, బలహీన వర్గాలకు రూ.1184 కోట్లు కేటాయింపులు ఉంటాయని చెప్పారు. మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలకు రుణాలందించాలని పేర్కొన్నారు. 2023-24 జిల్లా వార్షిక రుణ ప్రణాళిక పుస్తకాన్ని కలెక్టర్‌తో పాటు లీడ్ బ్యాంక్ మేనేజర్ మహిపాల్ రెడ్డి, నాబార్డ్ డీడీఎం శరత్‌బాబు, మెప్మా పీడీ వెంకట నారాయణ ఆవిష్కరించారు.



జిల్లా వార్షిక రుణ ప్రణాళిక పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరిస్తున్న కలెక్టర్ వేణుగోపాల్ రెడ్డి

రైతులకు సదుపాయాలు కల్పించాలి

ఖరీఫ్ సీజన్‌లో రైతులకు కావాల్సిన అన్ని సదుపాయాలు కల్పించేందుకు అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.వేణుగోపాల్ రెడ్డి తెలిపారు. స్థానిక కలెక్టరేట్‌లోని వీడియో సమావేశ మందిరంలో జిల్లా వ్యవసాయ సలహా మండలి సమావేశం నిర్వహించారు. రైతు భరోసా కేంద్రాల్లో విత్తనాలు, ఎరువులు, పురుగు మందులు అందుబాటులో ఉంచాలన్నారు.

ఏసీబీ ఏఎస్పీగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన మహేంద్ర



నగరంపాలెం: అవినీతి నిరోధక శాఖ(ఏసీబీ) గుంటూరు అదనపు ఎస్పీ (ఏఎస్పీ)గా ఎం.మహేంద్ర నియమితులయ్యారు. గుంటూరు మెడికల్ కళాశాల రోడ్‌లోని ఏసీబీ కార్యాలయంలో శుక్రవారం ఆయన బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఆయన్ను పలువురు అధికారులు మర్యాద పూర్వకంగా కలసి పుష్పగుచ్ఛాలు అందించారు. ఆయన 2012 గ్రూప్-1 పోలీస్ అధికారి. శ్రీకాకుళం జిల్లా డీఎస్పీగా విధులు నిర్వహిస్తూ, ఏఎస్పీగా ఉద్యోగోన్నతి పొంది, ఇక్కడికి బదిలీపై వచ్చారు.

26,27 తేదీల్లో తల్లిదండ్రుల కమిటీ సమావేశాలు

గుంటూరు ఎడ్యుకేషన్: జగనన్న అమ్మఒడి నాలుగో విడత కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈనెల 28న ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించనున్న దృష్ట్యా ఈనెల 26, 27 తేదీల్లో తల్లిదండ్రులు-ఉపాధ్యాయుల కమిటీ సమావేశాలు నిర్వహించనున్నట్లు డీఈఓ పి.శైలజ శుక్రవారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో సమావేశాలను పండుగ వాతావరణంలో నిర్వహించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని ప్రధానోపాధ్యాయులను ఆదేశించారు. ప్రభుత్వం సూచించిన అంశాలపై చర్చించి సమావేశపు వివరాలను ఎంఈఓ, డీఈఓ కార్యాలయానికి పంపాలని సూచించారు. అదే విధంగా ఈనెల 20న విజయవాడలో నిర్వహించనున్న జగనన్న ఆణిముత్యాలు కార్యక్రమంలో సీఎం వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి సందేశాన్ని పాఠశాలల్లో ప్రదర్శించాలని కోరారు.

నకిలీ విత్తనాలు విక్రయిస్తే చర్యలు

రూ.20.83 లక్షల విలువైన విత్తనాలు సీజ్

కొరిటిపాడు(గుంటూరు): నకిలీ విత్తనాలు విక్రయిస్తే డీలర్లపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని జీవ నియంత్రణ ప్రయోగశాల ఏడీఏ తిరుమలాదేవి హెచ్చరించారు. రాజాగారితోట, అడపావారి వీధి, పట్నంబజారులలోని పలు విత్తనాలు, ఎరువులు, పురుగు మందుల దుకాణాల్లో శుక్రవారం తనిఖీలు నిర్వహించారు. దుకాణాల్లో వివిధ ధ్రువపత్రాలు సరిగా లేని కారణంగా రూ.20.83 లక్షల విలువ చేసే పత్తి, మిరప, విత్తనాల ప్యాకెట్ల అమ్మకాలు నిలిపివేశారు. ఏడీఏ తిరుమలాదేవి మాట్లాడుతూ రూ.20.83 లక్షల విలువ గల పత్తి, మిరప, కూరగాయల విత్తనాల అమ్మకాలు నిలిపివేశామన్నారు. తనిఖీల్లో ఏడీఏలు టి.శ్రీనివాసరావు, సీహెచ్ సునీత, ఏఓ బి.అంజిరెడ్డి, బి.కిషోర్, ఐ.సుబ్రహ్మణ్యం పాల్గొన్నారు.



ఫుల్లుగా తిన్నారా... ఆందోళన వద్దు

కొందరికి జిహ్వాచాపల్యం ఎక్కువ. ఏవైనా విందులు, వినోదాలు ఉంటే చాలు ఫుల్లుగా లాగించేస్తుంటారు. అయితే అలా అప్పుడప్పుడు అతిగా తినడం వల్ల శరీరంపై ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవు కానీ, తరచు అతిగా తింటూ ఉంటే మాత్రం, అది మీరు బరువు పెరగటానికి, కొలెస్ట్రాల్ పెరగటానికి దారితీస్తుంది, ఫలితంగా జీర్ణక్రియ సమస్యలు మొదలుకొని రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు పెరిగిపోవడం, గుండె సంబంధ సమస్యలతో బాధపడవలసి వస్తుంది. అయితే మీరు ఎప్పుడైనా ఎక్కువగా తినేసి కడుపులో అసౌకర్యంగా భావించినపుడు ఈ చిట్కాలు పాటించండి చాలు... తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది.

అమ్మమ్మల కాలం నుంచి నేటి వరకు అన్ని రకాల కడుపు సమస్యలకు ఏకైక పరిష్కారం ఏదైనా ఉంటే, అది వాము అని చెప్పవచ్చు. వాము నమలడం వల్ల కడుపులో అసౌకర్యం లేదా నొప్పి, గ్యాస్, వాంతులు, అజీర్ణం , ఆమ్లత్వం వంటి ఇతర సమస్యలను పరిష్కరించవచ్చు. ఇందులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది అలాగే మంచి విరేచన కారి కావడం వల్ల అజీర్ణంతో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు.. కొద్దిగా వాము, నల్ల ఉప్పు, అల్లం కలిపి చూర్ణం చేసి, భోజనం తర్వాత చప్పరించి గోరువెచ్చటి నీళ్ల తాగితే సరి!







పుదీనా టీ

జీర్ణ సంబంధ సమస్యలను దూరం చేయడంలో పుదీనా టీ బాగా సహాయపడుతుంది, మిరియాలు, పుదీనా కలగలిసిన టీ మీ జీర్ణవ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది కడుపు కండరాలను సడలించే అనేక యాంటీ బాక్టీరియల్, క్రిమినాశక లక్షణాలను అందిస్తుంది. అంతేకాకుండా అతిగా తినడం వల్ల కలిగే మలబద్ధకం, విరేచనాలు ఇతర కడుపు సంబంధిత సమస్యలను నయం చేస్తుంది.

పెరుగు తినండి

మీరు కడుపులో పట్టనంతగా నిండుగా తిన్నప్పటికీ, ఆపైన కొంచెం పెరుగు తినడం ద్వారా మేలు కలుగుతుంది. పెరుగు అనేది ప్రోబయోటిక్స్ కు మూలం కాబట్టి, ఎప్పుడైనా ఆహారం పెద్ద మొత్తంలో తిన్న తర్వాత పెరుగు తప్పకుండా తీసుకోండి. ఇది కడుపు ఉబ్బరం సహా ఇతర కడుపు బాధలను తగ్గించగలదు. తాజా సాదా పెరుగు ఎంచుకోండి.

చల్లని పాలు తాగాలి

చల్లటి పాలు తాగడం అసిడిటీని ఎదుర్కోవడానికి సులభమైన ఇంటి నివారణలలో ఒకటి. పాలలోని కాల్షియం, కడుపులోని హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లాల అదనపు స్రావాన్ని నియంత్రిస్తుంది, తద్వారా కడుపులోని ఆమ్లాలను శోషిస్తుంది. చల్లని పాలు అసిడిటీకి సరైన విరుగుడు, ఇది కడుపులో మంట నుండి తక్షణ ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది.

తిన్న వెంటనే నిద్ర వద్దు

బాగా తిన్న తర్వాత నేరుగా వెళ్లి హాయిగా నిద్రపోతారు కొందరు. అయితే ఇది అసలు మంచిది కాదు. దీని వల్ల యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ జరిగి, జీర్ణక్రియ ఆటంకాలకు కారణమవుతుంది. దాంతోబాటు మనం తిన్న ఆహారం మూలంగా వచ్చి చేరే కేలరీలు కరిగే అవకాశం ఉండక బరువు పెరుగటానికి దారితీస్తుంది.

అరకిలోమీటరైనా నడవండి

నడక మీ జీర్ణక్రియను ఉత్తేజపరిచేందుకు, మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయులను సమం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. కాబట్టి కడుపు నిండా భోజనం చేసిన తర్వాత మంచం మీద పడుకునే బదులు, కాస్త నడవండి, తేలికగా అనిపిస్తుంది. కేవలం 15 నిమిషాలు చిన్న నడకకు వెళ్లి వచ్చినా చాలు మంచి అనుభూతి చెందుతారు. అయితే పరుగు, జాగింగ్ లేదా వ్యాయామాలు వద్దు. తక్కువలో తక్కువగా రెండు వందలనుంచి ఐదువందల అడుగుల దూరం నడిస్తే చాలు. .

కాబట్టి, అతిగా తిన్నప్పుడు మీ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి పై చిట్కాలను ప్రయత్నించండి.

పచ్చిగా తినకండి

మనకు ఆహార పదార్థాలలో కొన్ని వండకుండా నేరుగా తినేయవచ్చు, మరికొన్నింటిని తప్పకుండా వండుకొనే తినాలి. మనలో చాలా మంది కొన్ని కూరగాయలను పచ్చిగా తినడమే ఆరోగ్యకరం అని నమ్ముతారు. అయితే అన్ని సందర్భాలలో.. అన్ని కూరగాయల విషయంలో అది మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. అలా పచ్చిగా తినకూడని కూరగాయలేమిటో తెలుసుకుందాం.

కొన్ని కూరగాయలలో సహజమైన విషపూరిత సమ్మేళనాలు, జీర్ణం కావడానికి కష్టతరమైన చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి ఫుడ్ పాయిజన్, జీర్ణ సమస్యలు కలిగించడంతో పాటు గ్యాస్ట్రోనామికల్ వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. అంతేకాదు, కూరగాయలను పండించటానికి ఎరువులు, పురుగుమందులు ఎక్కువగా వాడుతున్నారు. మనం వాటిని ఎంత శుభ్రం చేసినా, వాటి లోపలి భాగంలో ఉండే హానికర సమ్మేళనాలు, బ్యాక్టీరియా వంటివి అలాగే ఉంటాయి. బాగా ఉడికించినపుడు మాత్రమే అవి క్రిమిసంహారం అవుతాయి, అప్పుడే అవి తినడానికి అనువైనవిగా ఉంటాయి.

అయితే పచ్చిగా అస్సలు తినకూడని ఆహార పదార్థాలు ఏమిటో కొన్నింటిని ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.



చిలగడదుంప/గెణుసు గడ్డ/రత్నపురి గడ్డ

వీటిని నేరుగా తిన్నా, రుచిగానే ఉంటుంది. అయితే ఇలా తినడం జీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. వీటిలో ఉండే పిండి పదార్థం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్‌సమస్యలు ఏర్పడతాయి. ఇలాంటి సమస్యలను నివారించడానికి వీటిని కాల్చడం లేదా ఉడికించడం మంచిది.



బీన్స్

పచ్చిగా తినకూడని మరో వెజిటెబుల్ బీన్స్. కొన్ని రకాల బీన్స్ పచ్చిగా తింటే ప్రమాదకరం కూడా. బీన్స్‌లోని కొన్ని రకాలు హానికరమైన అమైనో ఆమ్లాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల వాటిలోని హానికరమైన టాక్సిన్‌ను తొలగించడానికి ముందు బీన్స్‌ను క్లీనర్ నీటిలో నానబెట్టండి. ఆపైన వండుకొని తినాలి.



రెడ్ కిడ్నీ బీన్స్

ఉడికించని లేదా సరిగ్గా ఉడకని కిడ్నీ బీన్స్ (రాజ్మా)లో పెద్ద మొత్తంలో టాక్సిన్, గ్లైకో ప్రొటీన్ లెక్టిన్ ఉంటుంది. వీటిని తిన్న కొన్ని గంటల్లోనే వికారం, వాంతులు, విరేచనాలు వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. లక్షణాల తీవ్రత కూడా మీరు తిన్నపరిమాణంపై ఉంటుంది. ఎక్కువగా తినేస్తే ఎక్కువ మొత్తంలో టాక్సిన్స్ మీ శరీరంలోకి చేరతాయి. కాబట్టి కిడ్నీబీన్స్‌ని ఎప్పుడయినా ఉడకబెట్టి తినాలి.



ఆకు కూరలు

ఆకుకూరల్లో కొన్నింటిని పచ్చిగా తినకూడదు. క్యాబేజీ కుటుంబానికి చెందిన కాలీఫ్లవర్, బ్రస్సెల్స్, బ్రోకలీ, అలాగే మొలకలను పచ్చిగా తినడం వల్ల అనేక గ్యాస్ట్రోనమికల్ సమస్యలు వస్తాయి.



పుట్టగొడుగులు

పుట్టగొడుగులను పచ్చిగా తినవచ్చు, అయితే ఎక్కువ పోషకాలను పొందడానికి ఉడికించిన వాటిని తీసుకోవడం మంచిది. కాల్చిన, వేయించిన లేదా ఉడికించిన పుట్టగొడుగుల్లో ఎక్కువ పొటాషియం ఉంటుంది. అంతేకాకుండా వాటి రుచి కూడా పెరుగుతుంది. కాబట్టి వండుకొని తినండి.



శాకాహారాలు కాకుండా ఏ రకమైన మాంసాహారాన్ని అయినా పచ్చిగా తినడం చాలా ప్రమాదకరం. పచ్చి మాంసంపై రకరకాల హానికర బ్యాక్టీరియాలు ఆవాసం ఏర్పర్చుకుంటాయి. కాబట్టి మాంసాన్ని బాగా ఉడికించుకొని తినాలి. అలాగే కోడిగుడ్లను కూడా పచ్చిగా తినడం హానికరమే!

బరువును జ్యూస్ చేసేయండి

బరువు తగ్గడానికి కొందరు రకరకాల ప్రయత్నాలు చేసి విసిగి పోతుంటారు. అయితే కొన్ని రకాల జ్యూస్‌లు తాగడం వల్ల కూడా సులువుగా బరువు తగ్గవచ్చు. అవేమిటో, ఎలా తయారు చేసుకోవాలో చూద్దాం...

గోధుమగడ్డి జ్యూస్ ను పొద్దున్నే కాఫీ టీ బదులుగా తాగటం వల్ల తొందరగా సన్నబడతారు. దీనికి కావాల్సిన గోధుమగడ్డిని ఇంట్లోనే ఈజీగా పెంచుకోవచ్చు. ఇందులో ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నిషియం, ఫైటో న్యూట్రియెంట్లు,అమైనోయాసిడ్లు, విటమిన్‌లు ఎ, సి, ఇ, కె, బి కాంప్లెక్స్, క్లోరోఫిల్, ప్రోటీన్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. గోధుమగడ్డి జ్యూస్‌ను తరచూ తీసుకోవడం వల్ల, శరీరంలోని విషపదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోయి, ఈజీగా అధిక బరువు తగ్గిస్తుంది



➡ బీట్రూట్, క్యారెట్ జ్యూస్

రోజు ఉదయాన్నే టిఫిన్ సమయంలో ఒక బీట్రూట్, రెండు క్యారెట్లు కలిపి జ్యూస్‌లా తయారు చేసుకోవాలి. ఇందులోని విటమిన్ ఏ, సి, ఫైబర్ పుష్కలంగా లభించి,అధిక బరువును తొందరగా తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి.

➡ కరివేపాకు జ్యూస్

దీనికోసం గుప్పెడు కరివేపాకు తీసుకొని, గ్లాసు నీళ్లలో వేసి మరిగించుకోవాలి. ఇందులో స్పూన్ తేనె, స్పూన్ నిమ్మరసం కలిపి తాగడం వల్ల తొందరగా అధిక బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. కరివేపాకులో ఫోలిక్ యాసిడ్, ఐరన్ లభిస్తాయి. ఇందులోని లిపిడ్లు, అమైనో ఆమ్లాలు పొట్ట కొవ్వును తగ్గించడంలో బాగా సహాయపడతాయి.

➡ బొప్పాయి జ్యూస్...

టిఫిన్‌కి బదులుగా బొప్పాయి జ్యూస్ తీసుకోవడం వల్ల ఇందులోని ఫైబర్ పొట్టలోని కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయ పడుతుంది. అంతే కాక ఇందులోని విటమిన్ ఏ కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది.

➡ పుచ్చకాయ జ్యూస్...

పుచ్చకాయ జ్యూస్‌ని తరచూ తీసుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో నీటిశాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల తొందరగా పొట్ట నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీనితో తినాలనే కోరిక తగ్గి, తొందరగా బరువు తగ్గవచ్చు.

➡ నిమ్మ జూస్

నిమ్మరసం తేనె కలిపి తాగుతూ వుంటే తొందరగా పొట్ట నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. దీనితో తినాలనే కోరిక తగ్గి, తొందరగా బరువు తగ్గచ్చు.

సినిమా

ఇప్పుడు తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో 'యాస'ల ట్రెండ్ నడుస్తోంది. పాత్రలకు తగ్గట్టు స్టార్స్ ఆంధ్ర, రాయలసీమ, తెలంగాణ ప్రాంతాల యాసలు పలకడానికి 'యస్' చెబుతున్నారు. ఏ యాసకి ఆ యాస ఆడియన్స్‌ని థియేటర్స్‌కి రప్పించడానికి ఉపయోగపడుతోంది. అందుకే 'యాసలందు అన్ని యాసలూ లెస్స' అని చెప్పాలి. ప్రస్తుతం 'పుష్ప 2, హరోం హర'తో పాటు విశ్వక్ సేన్ చిత్రం, అనన్య నాగళ్ల మూవీ వంటి పలు సినిమాలు ఆయా ప్రాంత యాసల నేపథ్యంలో రూపొందుతున్నాయి.. వాటిపై ఓ లుక్కేద్దాం.


అల్లు అర్జున్

యాసలందు అన్ని యాసలూ లెస్స

పుష్పగాడి రూలు

'పుష్ప అంటే ఫ్లవర్ అనుకుంటివా.. ఫైరు'... 'తగ్గేదే లే' అంటూ 'పుష్ప' తొలి భాగం 'పుష్ప: ది రైజ్'లో హీరో అల్లు అర్జున్ చెప్పిన డైలాగ్ ఎంత పాపులర్ అయిందో చెప్పక్కర్లేదు. సుకుమార్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమా పాన్ ఇండియా స్థాయిలో హిట్ అయింది. ఈ చిత్రంలో హీరో, హీరోయిన్ సహా దాదాపు అన్ని పాత్రలు రాయలసీమలోని చిత్తూరు యాసలో మాట్లాడతాయి. ఈ చిత్రానికి సీక్వెల్‌గా 'పుష్ప 2: ది రూల్' కూడా చిత్తూరు యాసలో రూపొందుతోంది. అల్లు అర్జున్, రష్మికా మందన్న జంటగా సుకుమార్ దర్శకత్వంలో నవీన్ ఎర్నేని, వై. రవిశంకర్ నిర్మిస్తున్నారు. ఇక 'అడవిలో జంతువులు రెండడుగులు ఎనక్కి ఏసినాయంటే పులి వచ్చుండాదని అర్థం.. అదే పులి రెండడుగులు ఎనక్కి ఏసినాదంటే పుష్ప వచ్చుండాడని అర్థం', 'పుష్పగాడి రూలు' వంటి డైలాగులు 'పుష్ప 2: ది రూల్' గ్లింప్స్‌లో ఉన్నాయి.


విశ్వక్ సేన్


సుధీర్‌బాబు

ఇంగ సెప్పేదేం లేదు.. సేసేదే

సుధీర్‌బాబు హీరోగా తెరకెక్కుతోన్న చిత్రం 'హరోం హర'. జ్ఞానసాగర్ ద్వారక దర్శకత్వంలో సుమంత్ జి. నాయుడు నిర్మిస్తున్నారు. చిత్తూరు జిల్లా కుప్పంలో జరిగిన 1989 నాటి కథతో ఈ సినిమా తెరకెక్కుతోంది. ఈ సినిమా టీజర్‌లో 'సుబ్రహ్మణ్యం అన్న.. జనాలు నీ కోసం సూస్తా ఉండారు.. అట్లా కదలకుండా ఉంటే ఎట్లా.. ఏందోకటి సెప్పు', 'ఇంగ సెప్పేదేం లేదు.. సేసేదే' వంటి చిత్తూరు యాస డైలాగులు వినిపించాయి. తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ భాషల్లో ఈ సినిమా డిసెంబర్ 22న విడుదల కానుంది


అనన్య నాగళ్ల


అక్షా ఖాన్

బ్లాక్.. వైట్ ఉండదు..

'సామాజిక నిబంధనలను ధిక్కరించే ప్రపంచంలో బ్లాక్ ఉండదు, వైట్ ఉండదు, గ్రే మాత్రమే ఉంటుంది' అంటూ 'వీఎస్ 11' (వర్కింగ్ టైటిల్) చిత్రం వీడియో రిలీజ్ అయింది. విశ్వక్ సేన్ హీరోగా కృష్ణ చైతన్య దర్శకత్వంలో సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. రాజమండ్రి పరిసర ప్రాంతాల్లోని చీకటి సామ్రాజ్యం నేపథ్యంలో పీరియాడిక్ చిత్రంగా ఈ సినిమా రూపొందుతోంది. ఇందులో విశ్వక్ సేన్ గోదావరి యాసలో మాట్లాడతారు.

శ్రీకాకుళం యాసతో...

అనన్య నాగళ్ల, రవి మహాదాస్యం జంటగా 'వెన్నెల' కిశోర్ కీలక పాత్రలో రాజా రామ్మోహన్ చల్లా దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా రూపొందుతోంది. బేబీ లాస్య రెడ్డి సమర్పణలో వెన్నపూస రమణారెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం కథాంశం శ్రీకాకుళం యాస నేపథ్యంలో సాగుతుంది.

నెల్లూరి నెరజాణ

డైరెక్టర్ నాగ్ అశ్విన్ వద్ద అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్‌గా పని చేసిన చిగురుపాటి సుబ్రమణ్యం స్వీయ దర్శకత్వంలో నిర్మించిన చిత్రం 'నెల్లూరి నెరజాణ'. ఎంఎస్ చంద్ర, హరి హీరోలుగా, అక్షా ఖాన్ హీరోయిన్‌గా నటించిన ఈ సినిమా త్వరలో విడుదల కానుంది. ఈ చిత్రం పక్కా నెల్లూరు యాసలో రూపొందినట్లు చిగురుపాటి సుబ్రమణ్యం తెలిపారు.

ఇవే కాదు.. మరికొన్ని చిత్రాల్లో కూడా ఆంధ్ర, రాయలసీమ, తెలంగాణ యాస వినిపించనుంది.

ఇది మరచిపోలేని అనుభూతి - రామ్‌చరణ్


రామ్‌చరణ్, ఉపాసన

''ఫస్ట్ టైమ్ పాపను ఎత్తుకున్నప్పుడు ఏ తండ్రికైనా ఎంత ఆనందంగా ఉంటుందో నాకూ అలానే అనిపించింది. ఇది మరచిపోలేని అనుభూతి. ఉపాసన, పాప క్షేమంగా ఉన్నారు'' అని రామ్‌చరణ్ అన్నారు. రామ్‌చరణ్ భార్య ఉపాసన హైదరాబాద్‌లోని అపోలో ఆస్పత్రిలో ఈ నెల 20న ఒక పాపకు జన్మనిచ్చిన విషయం తెలిసిందే. శుక్రవారం ఉపాసన డిశ్చార్జ్ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఉపాసన, పాపతో కలిసి రామ్‌చరణ్ మీడియా ముందుకు వచ్చారు. పాప ఎవరి పోలిక అని విలేకరులు అడగ్గా.. 'కచ్చితంగా నాన్నలాగా ఉంటుంది' అన్నారు రామ్‌చరణ్. తాను, ఉపాసన పాప కోసం మంచి పేరును ఎంచుకున్నామనీ, సంప్రదాయం ప్రకారం 21వ రోజున పేరు ప్రకటిస్తామనీ చరణ్ అన్నారు.

క్వాలిటీ ఫిల్మ్‌లా అనిపిస్తోంది - మారుతి


మీనాక్షీ చౌదరి

చైతన్యా రావ్, లావణ్య జంటగా చెందు ముద్దు దర్శకత్వంలో యష్ రంగినేని నిర్మించిన చిత్రం 'అన్నపూర్ణ ఫోటో స్టూడియో'. ఈ సినిమా జూలై 21న రిలీజ్ కానున్న సందర్భంగా శుక్రవారం టీజర్‌ను రిలీజ్ చేసిన దర్శకుడు మారుతి మాట్లాడుతూ– ''1980, 1990 బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో ఆ నేటివిటీ ఎక్కడా మిస్ కాకుండా ఈ సినిమాను తెరకెక్కించారు. టీజర్ చూస్తుంటే క్వాలిటీ ఫిల్మ్‌లా అనిపిస్తోంది'' అన్నారు. ''ఇప్పుడొస్తున్న చిత్రాలతో పోలిస్తే మా చిత్రం భిన్నంగా ఉంటుంది'' అన్నారు చెందు ముద్దు.


చైతన్యా రావ్, మారుతి

మహేశ్‌కు జోడీగా...?

'గుంటూరు కారం' సినిమాలో హీరోయిన్ మీనాక్షీ చౌదరి నటించనున్నారనే టాక్ ఫిల్మ్‌నగర్‌లో వినిపిస్తోంది. హీరో మహేశ్‌బాబు, దర్శకుడు త్రివిక్రమ్ కాంబినేషన్‌లో రూపొందుతున్న తాజా చిత్రం 'గుంటూరు కారం'. కథ రీత్యా ఈ చిత్రంలో ఇద్దరు హీరోయిన్స్‌కు చాన్స్ ఉంది. పూజా హెగ్డే, శ్రీలీలను ఎంపిక చేశారు. అయితే డేట్స్ సర్దుబాటు చేయలేక ఈ సినిమా నుంచి తప్పుకున్నారు పూజా హెగ్డే. దీంతో పూజా ప్లేస్‌లోకి మరో హీరోయిన్‌ను ఎంపిక చేసే పనిలో పడింది టీమ్. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా మీనాక్షీ చౌదరి పేరు వినిపిస్తోంది. రవితేజ 'ఖిలాడి', అడివి శేష్ 'హిట్ 2' వంటి సినిమాలతో మీనాక్షీ చౌదరి తెలుగు ప్రేక్షకులకు సుపరిచితురాలే. ప్రస్తుతం విశ్వక్ సేన్ హీరోగా నటిస్తున్న ఓ చిత్రంలో ఈ బ్యూటీ నటిస్తున్నారు. మరి.. 'గుంటూరు కారం'లో మహేశ్‌కు జోడీగా నటించే బంపర్ ఆఫర్‌ని మీనాక్షీ కొట్టేస్తారా? చూడాలి.

పిల్లి బొమ్మ వస్తుంది!

'నెక్ట్స్ టెన్ డేస్‌లో చాలా పెద్ద డీల్ ఉంది. దుబాయ్ నుంచి ముంబైకి ఒక పిల్లి బొమ్మ వస్తుంది. దాన్ని చాలా సేఫ్‌గా మన దగ్గరకు చేర్చాలి' అనే డైలాగ్‌తో 'నారాయణ అండ్ కో' సినిమా ట్రైలర్ విడుదలైంది. సుధాకర్ కోమాకుల హీరోగా చిన్నా పాపిశెట్టి దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం 'నారాయణ అండ్ కో'. పాపిశెట్టి ఫిల్మ్ ప్రొడక్షన్స్, సుఖ మీడియా బ్యానర్‌లపై పాపిశెట్టి బ్రదర్స్‌తో కలిసి సుధాకర్ కోమాకుల నిర్మించిన ఈ సినిమా ఈ నెల 30న విడుదల కానుంది. ఈ సినిమా థియేట్రికల్ ట్రైలర్‌ను హీరో విశ్వక్ సేన్ రిలీజ్ చేశారు ''చక్కని ఫ్యామిలీ ఎంటర్‌టైనర్‌గా 'నారాయణ అండ్ కో' రూపొందింది'' అని చిత్రయూనిట్ పేర్కొంది.


సుధాకర్

కాస్త ముందుగానే..


రామ్

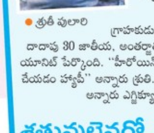
రామ్ హీరోగా బోయపాటి శ్రీను దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా రూపొందుతోన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ చిత్రంలో శ్రీ లీల నాయిక. జీ స్టూడియోస్, పవన్ కుమార్ సమర్పణలో శ్రీనివాసా చిట్టూరి నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని అక్టోబరు 20న రిలీజ్ చేయాలనుకున్నారు. తాజాగా సెప్టెంబరు 15న రిలీజ్ చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఇలా అనుకున్న టైమ్‌కంటే ముందుగానే ఈ సినిమా థియేటర్స్‌లోకి రానుంది. తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ, హిందీ భాషల్లో ఈ సినిమా రిలీజ్ కానుంది.

రైతుల నేపథ్యంలో...


మోహనకృష్ణ, సుమన్

మోహన కృష్ణ, సౌజన్య, హరిణి రెడ్డి హీరో హీరోయిన్లుగా, ఓ ప్రధాన పాత్రలో సుమన్ నటించిన చిత్రం 'మోహన్‌కృష్ణ గ్యాంగ్ లీడర్'. శ్రీ లక్ష్మణ్ దర్శకత్వంలో సింగూలూరి మోహన్‌రావు నిర్మించిన ఈ చిత్రం జూలై 7న రిలీజ్ కానుంది. ఈ చిత్రం విలేకర్ల సమావేశంలో సుమన్ మాట్లాడుతూ– ''రైతులను ఇబ్బంది పెడుతున్న ఓ బర్నింగ్ ఇష్యూపై నా పాత్ర ఉంటుంది'' అన్నారు. ''రైతులు, స్నేహం, రాజకీయం.. అంశాల నేపథ్యంలో ఈ సినిమా ఉంటుంది'' అన్నారు మోహన కృష్ణ. ''రైతు గురించి మంచి కాన్సెప్ట్‌తో ఈ సినిమా తీశాం'' అన్నారు శ్రీ లక్ష్మణ్.

త్వరలో ఎస్కేప్


శ్రుతీ పులారి

ఒకే ఒక్క పాత్రతో బాణాల క్రియేటీవ్ వర్క్స్ బ్యానర్ పై శ్రీధర్ బాణాల దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం 'ఎస్కేప్'. శ్రుతీ పులారి హీరోయిన్‌గా నటించారు. ''ఈ చిత్రానికి ఉత్తమ కథ, నటి, చిత్రం, సంగీతదర్శకుడు, దర్శకుడు, ఛాయాగ్రాహకుడు, గాయని, కాస్ట్యూమ్ డిజైనర్.. ఇలా దాదాపు 30 జాతీయ, అంతర్జాతీయ అవార్డులు దక్కాయి'' అని చిత్ర యూనిట్ పేర్కొంది. ''హీరోయిన్‌గా తొలి చిత్రంలోనే సింగిల్ క్యారెక్టర్ చేయడం హ్యాపీ'' అన్నారు శ్రుతి. ''త్వరలో చిత్రాన్ని విడుదల చేస్తాం'' అన్నారు ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్ గౌతం కుమార్ పీఏ.

శత్రువులెవరో...

ఓ ఫొటోగ్రాఫర్ తన జీవితంలో శత్రువులెవరో, మిత్రులెవరో తెలియని సందిగ్ధంలో ఉంటాడు. అప్పుడు అతనేం చేశాడు? అనేది 'సర్కిల్' చిత్రం ప్రధాన ఇతివృత్తం. సాయి రోనక్, బాబా భాస్కర్ ప్రధాన పాత్రల్లో అర్షిణ్ మెహతా, రిచా పనై, నైనా, పార్థవ సత్య కీలక పాత్రలు చేశారు. ఫొటోగ్రాఫర్‌గా సాయి రోనక్ చేశారు. నీలకంఠ దర్శకత్వంలో ఎమ్వీ శరత్ చంద్ర, టి. సుమలత, అన్నిత్ రెడ్డి, వేణుబాబు అడ్డగడ నిర్మించిన ఈ చిత్రం జూలై 7 రిలీజ్ కానుంది.


రిచా, సాయి రోనక్